

# JETZT

...mit der Kraft der Gegenwart



sam kommunizieren

Cornelia Kopitzki



## **Der größte Verlust ist, wenn wir Menschen uns selbst verlieren**

In etlichen Selbsthilfebüchern ist zu lesen:

Falls Sie sich in der Hilfe für einen Suchtkranken engagieren, ist es wichtig, dass Sie den Kontakt zum Empfinden für Ihren Körper, zu Ihrem Erleben und zu Ihren Gedanken und Überzeugungen nicht verlieren...

Diese Aussage stimmt sicherlich. Sie ist jedoch nicht vollständig, denn unser Gesellschaftssystem und unser Familiensystem sind so aufgebaut, dass wir alle „Abhängige sind“ und nicht nur eine kleine Gruppe von „Suchtkranken“. Auf unterschiedliche Gruppen ist eine Abhängigkeit oder Sucht leicht zu projizieren: Alkoholiker, Raucher, Heroinabhängige und so weiter projizieren wir sehr gerne.

**Herrscht in unserer Familie der Geist der Liebe oder der Angst, des Füreinander oder des Gegeneinander, der Bewegung oder der Erstarrung. Die Menschheit befindet sich – bildlich gesprochen – in einer Umwandlung. Die Raupe entwickelt sich zum Schmetterling. Das Zeitalter der Manipulation wandelt sich in ein neues und anderes. Immer mehr Menschen wachen auf.**

Wenn wir in unserer Familie aufwachsen, sind wir umgeben von Mutter und Vater, die vor langer Zeit selbst den Kontakt zu sich verloren haben. Wir können wirklichen Kontakt zu anderen Menschen jedoch nur aufbauen, wenn wir den Kontakt zu uns selbst aktiv spüren. Das gilt auch für Vater und Mutter. Beide sind in ihrer Kindheit selbst „Opfer der Konditionierung und Manipulation“ durch ihre Eltern geworden. Die meisten Menschen funktionieren in unserer Leistungsgesellschaft wie Maschinen. Informationen, Traditionen und Rituale werden oft unreflektiert weitergeben.

### **Wie lieben unsere Eltern uns denn?**

Sie lieben uns nicht bedingungslos sondern formal. In unserem gesellschaftlichen Leistungsalltag verlieren wir das Gefühl zu uns selbst. Wer das Gefühl zu sich selbst verloren hat, kann kein echtes Gefühl für einen anderen Menschen haben. Wir können nur etwas geben, das wir selbst besitzen. Wir behandeln andere Menschen so, wie wir uns selbst behandeln. Geht unser Selbstkontakt verloren, geraten unsere Emotionen, unsere Sensibilität, unser Gefühl für unseren Körper und unsere innere Stabilität aus dem Gleichgewicht. Wir sind in einer Leistungsgesellschaft aufgewachsen, in der ein Wechselspiel zwischen Druck und Gegendruck herrscht. Wir wollen aus Situationen möglichst als Sieger hervorgehen. Wir möchten damit erreichen, dass unsere Leistungen belohnt werden. Dabei vergessen wir oft, dass da, wo es Sieger gibt, immer auch Verlierer sind.

### **Was können wir tun, wenn wir den Kontakt zu uns selbst wiederfinden möchten?**

Wenn wir wirklich vorhaben, den Kontakt zu uns selbst wieder herzustellen, dürfen wir uns Aufmerksamkeit und Zeit schenken. Zeit für uns allein, in der wir uns mit uns selbst beschäftigen. Zeit, in der wir uns um uns selbst kümmern und bitte nicht um andere, wie



Mütter und Väter sich gerne über das normale Maß hinaus um ihre Kinder kümmern. Wir richten unsere volle Aufmerksamkeit auf uns selbst. An diesem Punkt beginnt die Selbstliebe, denn das größte Geschenk, das wir einem Menschen schenken können, ist Aufmerksamkeit.

### **Warum tun Menschen das so selten für sich selbst?**

Wir brauchen keine strukturierte Erfassung unserer Familiengeschichte, sondern wir sollten uns bewusst sein, dass alle Erfahrungen, die wir als Kind gemacht haben, in der Zellerinnerung in unserem Körpersystem gespeichert sind. Diese Zellerinnerungen beeinflussen von hier aus unbewusst und lebenslang unsere Gedanken, Emotionen und Reaktionsweisen.

### **Direkt gemachte Erfahrungen können sein:**

- das Willkommenseins, die Nähe, Fürsorge und Geborgenheit.
- Erfahrungen von Ablehnung, Verlassenheit, Unsicherheit und Angst.
- Erfahrungen von Vertrauen und Verlässlichkeit.
- oder Misstrauen und Zurückweisung.

### **Jeder Mensch hat sich in seiner Kindheit bestimmte Schutzmechanismen angeeignet:**

Für unser inneres Kind war es sinnvoll, sich gegen bedrohliche Gefühle, Angst, Ohnmacht, Trauer, Wut und Zorn zu schützen. Werden diese in uns allen vorhandenen kindlichen Schutzmechanismen jedoch bis ins Erwachsenenalter aufrecht gehalten, bezahlen wir für diese Verdrängung oft einen hohen Preis:

1. Der Kontakt zu unserem Körper und zu unseren Gefühlen geht verloren.
2. Wir verlieren uns in einer künstlichen Gedankenwelt, anstatt präsent im Hier und Jetzt zu sein.
3. Wir funktionieren wie Maschinen, anstatt unser Leben selbstbestimmt zu gestalten.
4. Wir verstehen unsere eigenen Körpersignale nicht mehr.
5. Wir fühlen nicht mehr, welche Lebensmittel uns gut tun.
6. Wir driften immer mehr in die künstliche Welt des Intellektes ab.
7. Wir haben Schwierigkeiten, in Beziehungen Nähe zuzulassen.
8. Wir fühlen uns ohnmächtig und minderwertig.
9. Wir fühlen die Freude in unserem Inneren nicht mehr, weil wir unsere Angst verdrängt haben.
10. Wir reagieren aggressiv und nicht mehr angemessen in bestimmten Situationen.

Wiederholen Menschen die Schutzstrategien regelmäßig, dann entwickelt sich ein mechanisches und meist defensiv motiviertes Verhalten, das überwiegend unbewusst, automatisch und der Realität entsprechend nicht mehr angemessen abläuft.

### **Indiz dafür, dass wir den Kontakt zu uns selbst verloren haben, sind:**

Generation für Generation hat gelernt, dass wir uns um andere zu kümmern müssen. Frauen wie Männer unterscheiden sich da nicht. Wir arbeiten, wir sorgen für die Kinder, den Partner,



Enkel, Tanten und Onkel und wenn sie noch leben, die eigenen Eltern. Das Wichtigste hierbei jedoch vergessen wir oft, weil wir es nie gelernt haben:

### **Das Kümmern um uns selbst**

Die Folge davon, Menschen fühlen sich selbst nicht, kennen ihre Bedürfnisse nicht mehr und mit der Zeit fühlen sie sich leer, müde, enttäuscht und ungeliebt. Ungeliebt sind sie – nur deshalb, weil sie sich selbst nicht lieben. Irgendwann signalisiert dann eine Krankheit oder ein anderes einschneidendes Ereignis dieses große Defizit.

Jetzt hat niemand mehr etwas von diesem „sich aufopferndem Verhalten“. In dieser Situation ist die Tücke: Beim „**Überkümmern um andere**“ geht es meistens darum, nicht selbst an die eigenen Themen und Seelenarbeit, herangehen zu müssen.

Es gibt eine weitere Tatsache, die jeden vom „Überkümmern“ abhalten sollte. Ein Helfer, der sich selbst nicht fühlt, seine eigenen Bedürfnisse nicht kennt und den Kontakt zu sich selbst verloren hat und auch nicht für sein eigenes Wohlfühl sorgen kann, ist ein schlechter Helfer.

Wir sind die wichtigste Person in unserem Leben. Wer sich nicht wirklich um sich selbst kümmert - liebevoll, achtsam, unterstützend, ermutigend - kann nicht erwarten, dass dies andere später für ihn tun. Das ist unsere eigene Aufgabe. Kümmern wir uns also mehr um unsere eigenen Angelegenheiten und mischen uns weniger in die Angelegenheiten anderer ein.

### **Lösungen:**

1. Wir können wieder lernen, auf die Signale unseres Körpers zu hören, damit wir den Kontakt zu uns selbst wieder herstellen.
2. Wer innerlich aufmerksam ist, bleibt sich treu und schadet weder sich noch anderen, sondern achtet, schätzt und liebt das Leben.
3. Schenke dir für den Anfang mindestens dreimal am Tag – morgens, mittags, abends – eine bewusste, liebevolle Zeit für dich allein.
4. Bewohne bewusst in dieser Zeit deinen Körper. Wenn der Meister im Haus ist, kommen keine ungebetenen Gäste herein.
5. Lerne, dich auf deine Gefühle und Emotionen einzulassen und gebe ihnen freien Lauf.
6. Lerne, dich dabei zu konzentrieren, dich selbst zu beobachten und zu stabilisieren und damit Präsenz herzustellen.
7. Lerne, dich in deinem eigenen Raum wieder wohlfühlen.
8. Beschäftige dich mit deiner Ernährung. Tut sie deinem Körper wirklich gut oder kannst du etwas optimieren. Höre auf deinen Bauch und nicht auf deinen Verstand.
9. Achte auf deine Körpersignale: Esse ich aus Hunger oder habe ich nur Appetit?
10. Setze klare Grenzen. Das bedeutet eine bewusste Selbstwahrnehmung und die Bereitschaft, für das entsprechende Empfinden einzutreten.
11. Erkenne, dass Nähe und Beziehungsfähigkeit die Folge von der Bereitschaft sind, sich selbst und die eigenen Grenzen sowie die des Partners zu respektieren.



12. Erkenne, dass persönliche Grenzen keine Abwehr sind. Sie führen nicht zu Verletzung und Distanzierung. Nähe und Distanz ist wichtig um eine gute Partnerschaft aufrechtzuerhalten.
13. Setze dich in Bewegung, unser Körper liebt Bewegung: Schwimmen, Yoga, Fahrradfahren...
14. Sage „Ja!“ zu dir.
15. Achte auf deine Haltung, denn sie zeigt, wie es dir geht. Richte dich auf.
16. Höre dir immer wieder selbst zu, falls eine Schallplatte läuft: schalte sie aus.
17. Genieße den Schlaf in der Nacht, er bringt dich zur Quelle.

Ein Selbstkontakt ist die Voraussetzung für Gefühle der Lebendigkeit, Selbstliebe, Sinnerfülltheit und für unsere Beziehungsfähigkeit. Nähren wir unser Selbst mit geistig und physisch guter Nahrung, entwickelt sich von innen heraus eine Abgrenzung, deren Verteidigung selbstverständlich und ohne Anstrengung ist.

Diese Abgrenzung haben wir in unsere Kindheit durch die unterschiedlichen Grenzüberschreitungen unserer Eltern verloren. Unsere Bedürfnisse und damit einhergehend ging auch unser Kontakt zu uns selbst verloren.

Die selbstverständliche Anerkennung der Abgegrenztheit und Unterschiedlichkeit zweier in sich selbst verankerter Individuen ist eine Grundvoraussetzung für das Gelingen von Partnerschaften.

- Wenn wir unseren Körperkontakt zu uns selbst wieder herstellen, entwickeln wir unser Körperbewusstsein und unsere Körperintuition neu.
- Wir bekommen eine neue Selbstwahrnehmung. Unsere Ernährung verbessert sich, weil wir sensibler auf unsere Körpersprache achten.
- Wir erkennen Stressanzeichen schneller und grenzen uns früher ab.
- Wir können über Entspannungstechniken gezielt Einfluss auf unseren Körper nehmen.
- Wir finden körperlichen Selbstkontakt bis in die muskulären Schichten wieder.
- Wir erleben positive Erfahrungen am eigenen Körper und können neue wirkungsvolle Glaubenssätze verankern.

Das Ziel unseres Lebens bedeutet heil und ganz zu werden. Wir haben ein Recht auf eine eigene Grenze wie jeder andere Mensch auch. Wenn wir unseren Kontakt zu unserem eigenen Körper wieder herstellen, spüren wir auch die Grenzen und Bedürfnisse anderer Menschen und können so gesunde Partnerschaften ohne Verstrickungen leben.